

# Diabetes

## Ziek van suiker?

Ieder lichaam heeft brandstof nodig om te kunnen bewegen, denken en ademen. We noemen die brandstof glucose en glucose... is suiker.

Ons lichaam haalt suiker uit ons voedsel. Dit kunnen verschillende soorten suiker zijn. Ons lijf zet deze suikers allemaal om in bloedglucose, kortweg glucose.



### Suikerziekte of diabetes

Je hoort weleens dat iemand suikerziekte heeft. Dat klinkt alsof je ziek zou kunnen worden van suiker, maar dat is niet zo. Iedereen heeft suiker nodig als brandstof, suikerziektepatiënten ook. Zij hebben alleen een lichaam, dat niet zo goed meer met suiker om kan gaan. Omdat niet suiker het probleem is, maar ons eigen lijf, noemen we de ziekte liever diabetes.

### Wat is diabetes?

Ons bloed brengt glucose, bloedsuiker dus, naar onze cellen. Cellen kunnen deze glucose niet zomaar naar binnen halen. Daar hebben ze insuline bij nodig. Insuline werkt als een sleutel, die het deurtje van een cel voor glucose open kan maken. Insuline is een stof die ons lichaam zelf maakt in de alvlesklier.

Diabetespatiënten maken zelf geen insuline meer aan of veel te weinig. Of de cellen in hun lichaam reageren niet meer goed op de insuline.

Als cellen daardoor geen glucose meer op kunnen nemen, komen ze brandstof tekort. Daardoor voelen patiënten zich ziek.

### Type 1 en type 2

Er zijn verschillende vormen van diabetes. De meest voorkomende vormen zijn diabetes type 1 en diabetes type 2.

Van alle diabetespatiënten heeft 1 op de 10 mensen diabetes type 1.

Van alle diabetespatiënten hebben 9 op de 10 mensen diabetes type 2.

Type 1 is een auto-immuunziekte. Ons lijf beschermt ons tegen indringers die ons ziek kunnen maken. Maar als je een auto-immuunziekte hebt, dan vallen je afweercellen niet alleen indringers aan, maar ook cellen van je eigen lichaam. Bij diabetes type 1 valt je afweer cellen in je alveesklier aan. Dit zijn de cellen die insuline maken. Als deze cellen gesloopt zijn, kun je dus geen insuline meer maken.

Type 2 is ander verhaal. Ons lijf maakt nog wel insuline, maar niet in de juiste hoeveelheid. En bij dit type diabetes verliezen onze lichaamscellen de gevoeligheid voor insuline. De sleutel werkt niet meer goed. De insuline krijgt het niet meer voor elkaar de glucose onze cellen in te krijgen.

### **Hypo en hyper**

Als je diabetespatiënt bent, kun je last krijgen van zogenaamde hypo's en hypers. Maar wat houdt dat in?

Wie een **hypo** heeft, heeft te weinig glucose in zijn bloed. We zeggen dan dat de 'bloedsuikerspiegel' te laag is.

Je kunt bij iemand een hypo herkennen aan de volgende dingen:

- Zweeten
- Trillen
- Duizeligheid
- Plotseling wisselend humeur (opeens boos worden bijvoorbeeld)
- Ongeconcentreerd zijn
- Hoofdpijn
- Moe
- Honger

Nu kun je natuurlijk niet van iedereen zeggen dat 'ie een hypo heeft als 'ie zweet of trilt of andere kenmerken van een hypo heeft. Je moet wel zeker weten dat iemand diabetes heeft om het een hypo te noemen. Iedereen zweet weleens, voelt zich weleens moe of hongerig of heeft hoofdpijn. Dat kan natuurlijk ook heel andere oorzaken hebben.

Als je zeker weet dat iemand een hypo heeft en je kunt nog wel gewoon met die persoon praten, vraag dan of hij of zij iets wil eten of drinken. Ze zijn op zo'n moment erg blij met een glas limonade, een druivensuikertablet, een boterham of een stukje fruit. Het moeten natuurlijk wel producten zijn waar suiker in zit, dus geen light drankjes of zo.



Wie een **hyper** heeft, heeft te veel glucose in zijn bloed. We zeggen dan dat de 'bloedsuikerspiegel' te hoog is. Je kunt bij iemand een hyper herkennen aan de volgende dingen:

- Veel plassen
- Veel dorst hebben en houden
- Vermoeidheid
- Mogelijk plotselinge humeurigheid, snel boos worden
- Alles voelt vervelend
- Misselijk zijn of overgeven

Als je zeker weet dat iemand een hyper heeft en je kunt nog wel gewoon met die persoon praten, laat hem of haar dan veel water drinken en lekker bewegen. Het kan zijn dat er insuline bijgespoten moet worden, maar dat moet je altijd aan de patiënt zelf overlaten of aan een arts.

### **Hypo óf hyper**

Het is nog niet zo simpel om het verschil tussen een hypo en een hyper vast te stellen. Vermoeidheid, dingen die vervelend voelen en een snel wisselend humeur komen voor bij beide problemen. Alleen een bloedmeting kan je zekerheid geven.

Maar als je niets doet, gaat de patiënt alleen maar verder achteruit. Biedt daarom in ieder geval iets zoets aan. Als het een hypo is, merk je dat de patiënt ervan opknapt. Als de patiënt niet opknapt, is het verstandig om een arts te waarschuwen.

[Diabetesfonds](#)  
[Sugar Kids Club](#)